



Amis de l'Isère et des Environs



Siège social : 126, Chemin de la Taillat 38690 TORCHEFELON
Adresse Mail : piganeau@hotmail.fr - Tel : 06 84 83 53 13
Site : www.rando-isere.com

RANDONNEES PEDESTRES DANS LE NORD-ISERE ET PLUS UNE ACTIVITE PHYSIQUE POUR TOUTES ET TOUS

EN PLUS DE LA RANDONNEE
CLASSIQUE DU MARDI APRES MIDI

« une journée de sentier »
« une semaine de santé »

*MARCHE DANS LA JOIE
ET LA BONNE HUMEUR*

Nous vous invitons à rejoindre un groupe sympathique
Tous les 3e MARDI APRES MIDI DE CHAQUE MOIS
Rendez-vous au lieu habituel à 13 h 30 à TIGNIEU (parking E LECLERC)

Vous êtes bien portant, vous voulez une activité physique modérée, marcher moins vite et moins longtemps

- Une randonnée **DETENTE - 6 km environ** - très peu de dénivelée
- **3 heures** de marche maxi

LES BIENFAITS DE LA RANDONNEE

SES AVANTAGES:

- activité de pleine nature
- aucun apprentissage
- effort d'intensité modéré

SON ACTION SUR :

- les muscles - les os longs et les articulations - ostéoporose
- fonction respiratoires
- l'appareil cardio-vasculaire - le système nerveux

PREVENTIF:

- contre la sédentarité - les maladies cardio-vasculaires
- contre l'obésité - l'arthrose - l'ostéoporose - le stress
- contre la dépression nerveuse - l'isolement.

LA RANDONNEE PRESERVE LE CAPITAL SANTE

RENSEIGNEMENTS – Tél. 04 74 88 94 99